

***Husen, Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pemain Sepak Bola Sman 1 Ampibabo***

**PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAMES TERHADAP  
PENINGKATAN VO<sub>2</sub> max PEMAIN SEPAK BOLA  
SMAN 1 AMPIBABO KECAMATAN AMPIBABO  
KABUPATEN PARIGI MOUTONG**

**HUSEN**

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako  
kampus Bumu Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250  
Palu Sulawesi Tengah**

**ABSTRAK**

**ABSTRAK,** Pengaruh Latihan Small Side Games Terhadap Peningkatan Kemampuan VO<sub>2</sub>max Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Pembimbing I Hendrik Mentara dan Pembimbing II Andi Saparia.

**Kata Kunci :** Small side games dan kemampuan VO<sub>2</sub>max.

Permasalahan utama penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan VO<sub>2</sub>max pemain sepak bola SMA Negeri 1 Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan VO<sub>2</sub>max dengan latihan small side games. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola SMA Negeri 1 Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong yang berjumlah 25 orang siswa yang diambil dengan menggunakan total sampling. Penelitian ini bersifat eksperimen lapangan dengan satu variable bebas yaitu latihan small side games serta satu variable terikat yaitu kemampuan VO<sub>2</sub>max.

Berdasarkan hasil analisis uji-t tentang kemampuan VO<sub>2</sub>max pemain sepak bola SMA Negeri Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong dapat diperoleh nilai t-observasi sebesar 8,761 lebih besar dari t-tabel 2,045 dengan tingkat probabilitas (P) 0,000 atau lebih kecil dari nilai  $\alpha$  0,05 dengan taraf signifikansi 5%, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan small side games. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan VO<sub>2</sub>max dibuktikan dengan nilai rata-rata 38,573 : 41,887 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 3,314 setelah perlakuan latihan small side games pemain sepak bola SMA Negeri Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong.